



## 1. Gezondheid

Een gezonde mond is belangrijk om goed te kunnen eten, praten en lachen. Als u goed voor uw mond zorgt, voorkomt u pijn en houdt u een frisse adem.



## 3. Op controle

Ga minimaal één keer per jaar naar een mondzorgverlener zoals een tandarts, mondhygiënist of tandprotheticus. Zij kunnen zien of er problemen zijn met uw tanden en of er extra zorg nodig is. Ook als u een kunstgebit heeft.



## 2. Verzorging

Spoel na iedere maaltijd uw mond. Poets twee keer per dag uw tanden. Het liefst na het ontbijt en 's avonds voor het slapen. Uw kunstgebit maakt u elke avond voor het slapen schoon.



## 4. Mondzorg aan huis

Kunt u niet goed zelf naar een mondzorgverlener? Dan zijn er mondzorgverleners zijn die u thuis kunnen bezoeken. Lees meer op deze website:

[mondzorg.steffie.nl](http://mondzorg.steffie.nl)



# De Mond niet Vergeten!